



## PENYULUHAN TENTANG PENGARUH POLA DIET DAN STRES TERHADAP HIPERTENSI

Herlinda Djohan<sup>1</sup>, Imma Fatayati<sup>2</sup>, Slamet<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Department of Medical Laboratory Technology, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak, Indonesia

### Article Information

#### Article history:

Received September 25, 2024

Approved Oktober 08, 2024

#### Keywords:

Hipertensi, diet, stress

### ABSTRACT

Hypertension is the medical definition of high blood pressure. This condition can cause a wide range of life-threatening health complications if left untreated. This disorder can lead to an increased risk of stroke heart disease, Death due to hypertension disease often occurs suddenly and some people call it *The Silent Killer*. Hypertensive disease is a non-communicable disease (NCD) that ranks first. Counseling on the Relationship between Dietary Patterns and Stress Against Hypertension aims to explain to the public that it is important to understand how to regulate diet and condition themselves to avoid stress, the influence of dietary patterns and stress on the incidence of hypertension is very influential on a person's blood pressure. This counseling is based on research by Agus Purnama and Rachmad Saleh (2016) at the Bogor PMI Hospital. The sample method used purposive sampling method as many as 41 respondents. This study uses a quantitative type with an Independent T Test approach. Data collection using a questionnaire with univariate and bivariate analysis in the form of a T test. The results of univariate research showed good dietary patterns, namely 24 respondents (58.5%) and 17 respondents (41.5%) while the results were stressed, namely 25 (61.0%) and not stressed 16 respondents (39.0%). Bivariate results showed a difference in influence with a p value of 0.05. So it can be concluded that there are differences in the influence of dietary patterns and stress on the incidence of hypertension at PMI Bogor Hospital in 2016. Based on the background of the above problems and the completion of community service activities in Rasau Jaya Village went smoothly and was welcomed well and the residents were committed to living a healthy lifestyle by adjusting their diet and avoiding stress.

### ABSTRAK

Hipertensi adalah pengertian medis dari penyakit tekanan darah tinggi. Kondisi ini dapat menyebabkan berbagai macam komplikasi kesehatan yang membahayakan nyawa jika dibiarkan. gangguan ini dapat menyebabkan peningkatan risiko terjadinya penyakit jantung strok, Kematian akibat penyakit hipertensi memang sering terjadi secara tiba-tiba dan sebagian masyarakat menyebutnya sebagai *The Silent Killer*, "Pembunuh diam-diam". Penyakit hipertensi merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menduduki peringkat pertama. Penyuluhan tentang Hubungan pola diet

Dengan Stres Terhadap Hipertensi bertujuan untuk menjelaskan kepada masyarakat bahwa pentingnya memahami bagaimana cara mengatur pola makan dan mengkondisikan diri agar terhindar dari stress, pengaruh pola diet dan stres terhadap kejadian hipertensi sangat lah berpengaruh pada tekanan darah seseorang. Penyuluhan ini didasari dari penelitian Agus Purnama dan Rachmad Saleh (2016) di Rumah Sakit PMI Bogor tahun. Metode sampel menggunakan metode purposive sampling sebanyak 41 responden. Penelitian ini menggunakan jenis kuantitatif dengan pendekatan Uji T Test Independent. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan analisis univariat dan bivariat berupa uji beda T. Hasil penelitian univariat menunjukkan pola diet baik yaitu 24 responden (58,5%) dan tidak baik 17 responden (41,5%) sedangkan hasil yang stres yaitu 25 (61,0%) dan tidak stres 16 responden (39,0%). Hasil bivariat menunjukkan adanya perbedaan pengaruh dengan p value 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pola diet dan stres terhadap kejadian hipertensi di Rumah Sakit PMI Bogor tahun 2016. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas dan terselesainya kegiatan pengabmas di Desa Rasau jaya berjalan dengan lancar dan disambut dengan baik dan penduduk tersebut berkomitmen akan menjalankan pola hidup sehat dengan mengatur pola makan dan menghindari stres.

---

© 2024 EJOIN - Jurnal Pengabdian Masyarakat

---

\*Corresponding author email: [herlinda.dj@gmail.com](mailto:herlinda.dj@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara berkembang mempunyai keterbatasan dalam penanggulangan masalah kesehatan, dimana penyakit infeksi masih tinggi, tetapi prevalensi penyakit degeneratif makin meningkat. Menurut hasil riset kesehatan dasar yang dilakukan oleh Badan Litbangkes (RKD) tahun 2007, penyebab kematian utama adalah stroke.(Asri Werdhasari, 2014)

Hipertensi yang tidak diketahui penyebabnya didefinisikan sebagai hipertensi esensial atau hipertensi primer. Hipertensi esensial merupakan 95% dari seluruh kasus hipertensi. Sisanya adalah hipertensi sekunder, yaitu tekanan darah tinggi yang penyebabnya dapat diklasifikasikan, diantaranya adalah kelainan organik seperti penyakit ginjal, kelainan pada korteks adrenal, pemakaian obat-obatan sejenis kortikosteroid, dan lain-lain.(Purnama & Saleh, 2017)

Hipertensi merupakan keadaan dimana tekanan darah sistolik  $\geq 140$  mmHg dan tekanan darah diastolik  $\geq 90$  mmHg yang dapat mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan, sehingga memberi gejala berlanjut pada suatu target organ tubuh yang menimbulkan kerusakan lebih berat pada target organ bahkan kematian.5 Penyakit hipertensi timbul karena berbagai faktor yaitu faktor risiko yang tidak dapat diubah seperti jenis kelamin, usia, genetik dan faktor risiko yang dapat diubah seperti kegemukan, psikososial dan stress, merokok, olahraga, konsumsi alkohol berlebih, konsumsi garam berlebih, dan hiperlipidemia. (Lisiswanti & Dananda, 2016)

Penyakit jantung koroner diperkirakan 30% menjadi penyebab kematian di seluruh dunia. Menurut WHO tahun 2005, jumlah kematian penyakit kardiovaskular (terutama penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit jantung rematik) meningkat secara global menjadi 17,5 juta dari 14,4 juta pada tahun 1990. Berdasarkan jumlah tersebut, 7,6 juta dikaitkan dengan penyakit jantung koroner. Kadar kolesterol yang tinggi dapat mengendap di dalam pembuluh arteri yang menyebabkan penyempitan dan pengerasan yang dikenal sebagai atherosclerosis atau plak. Akibat meningkatnya beban kerja jantung dan hipertrofi, maka

kebutuhan jantung akan darah (oksigen) meningkat dan menyebabkan terjadinya PJK 13,14.(Tajudin et al., 2020)

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pengertian pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan, sedangkan pola makan di artikan sebagai cara seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Sumber lain mengatakan bahwa pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali dari individu dalam memenuhi kebutuhan makanan, sehingga kebutuhan fisiologis, sosial dan emosionalnya dapat terpenuhi.(Purnama & Saleh, 2017)

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Apabila individu mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga individu tidak dapat lagi menjalankan fungsi pekerjaan dengan baik, maka individu disebut mengalami distress. Akan tetapi, apabila individu dapat mengatasi tekanan yang datang terhadap dirinya, tanpa ada keluhan fisik maupun mental, maka individu tidak mengalami stres melainkan disebut eustres.(Purnama & Saleh, 2017)

Edukasi pencegahan hipertensi pada lansia bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia mencegah hipertensi guna mewujudkan lansia sehat dan produktif. Penelitian yang dilakukan oleh Hepilita (2019) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. Pendidikan orang dewasa yang dapat merubah jika isi serta cara atau metode belajar yang sesuai dengan perubahan yang subyek rasakan. Pengetahuan berkaitan erat dengan pendidikan. Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi diharapkan mempunyai pengetahuan yang luas. Hal tersebut bukan berarti orang dengan pendidikan rendah mempunyai pengetahuan yang rendah. Pengetahuan dapat diperoleh dari mana saja termasuk melalui edukasi penyuluhan.(Masyarakat & Dahlan, 2022) Salah satu upaya penting dalam pencegahan terjadinya penyakit kardiovaskuler yang dapat dilakukan adalah dengan mengidentifikasi faktor risiko penyakit kardiovaskuler dari setiap individu dengan berbagai model antara lain Framing Heart Study, WHO/ISH risk prediction chart dan skor kardiovaskuler Jakarta(Ridwanmo et al., 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Sofiana dkk, 2018 penyuluhan merupakan salah satu metode yang sangat efektif untuk memberikan edukasi serta dapat melakukan pendekatan kepada masyarakat. Hal tersebut terbukti pada saat sebelum diberikan penyuluhan, pengetahuan masyarakat tentang hipertensi sangatlah kurang. Pada saat penyuluhan berlangsung para peserta sangat antusias bertanya dan mengikuti penyuluhan hingga selesai. Dampak dari penyuluhan kesehatan sangat berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan pasien tentang hipertensi, serta dapat meningkatkan pola hidup sehingga dapat mengontrol tekanan darah. Meningkatnya pengetahuan pasien tentang hipertensi, maka semakin mendorong seseorang untuk berperilaku yang lebih baik agar tekanan darah dapat terkendali.(Masyarakat & Dahlan, 2022)

Setelah mengetahui faktor yang mempengaruhi stres dan reaksi tubuh (fisik dan psikologis) terhadap stres. Strategi menghadapi stres harus diketahui oleh setiap individu manusia. Berdasarkan ulasan dari Dadang Hawari, ringkasan upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres diantaranya menjaga pola makan dan istirahat yang cukup, membiasakan untuk menggerakkan badan minimal 2 kali seminggu (olahraga), mengurangi atau bahkan meninggalkan rokok dan minuman keras, menjalin interaksi sosial yang baik dan mendekatkan diri kepada Tuhan. Melalui strategi menghadapi stres yang benar, seseorang dapat terhindar dari keadaan stres yang menjadi distress. Melalui strategi stres, keadaan tekanan yang dialami dapat

menjadi eustres. Dalam arti kata, tekanan yang hadir dari berbagai aspek kehidupan dapat menjadi pencetus semangat untuk menyelesaikan dan memecahkan berbagai masalah kehidupan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa umur pasien hipertensi di RS PMI Bogor mayoritas berumur  $\geq 50$  tahun sebanyak 32 orang (68,1%). Hal ini sesuai menurut Sudoyo (2009) bahwa hipertensi sistolik dan diastolik banyak terjadi pada usia  $> 65$  tahun. Insiden hipertensi banyak terjadi pada usia degeneratif atau pada usia proses penuaan. Hal yang sama menurut Muhammadun (2010) pada usia dibawah 50 tahun memiliki resiko lebih kecil. Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori pendukung maka peneliti menyimpulkan bahwa kejadian penyakit hipertensi dapat terjadi pada usia diatas 50 tahun hal ini dikarenakan adanya perubahan tekanan sistolik dan diastolik pada usia tersebut.(Purnama & Saleh, 2017)

Berdasarkan hasil uji t bahwa pola diet dan stres terhadap kejadian hipertensi memiliki perbedaan pada uji beda t independent, hipertensi nilai 42.000, pola diet nilai 60.406 dan stres 24.555 dengan nilai Sig ,00. Dari uji statistik diperoleh pvalue  $< 0,05$  maka disimpulkan ada perbedaan antara Pola diet dan stres terhadap kejadian hipertensi. Hal sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurifadah (2012). Terdapat perbedaan nilai EYU (Ekresi Yodium Urine) dan yang bermakna antara kelompok pola diet dan non diet. Persentasi subjek yang memiliki nilai EYU bahwa nilai normal lebih besar pada kelompok pola diet daripada kelompok non diet.(Purnama & Saleh, 2017)

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas penulis tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat (Pengabmas) yang Berjudul Penyuluhan ke pada masyarakat tentang Hubungan pola diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi.

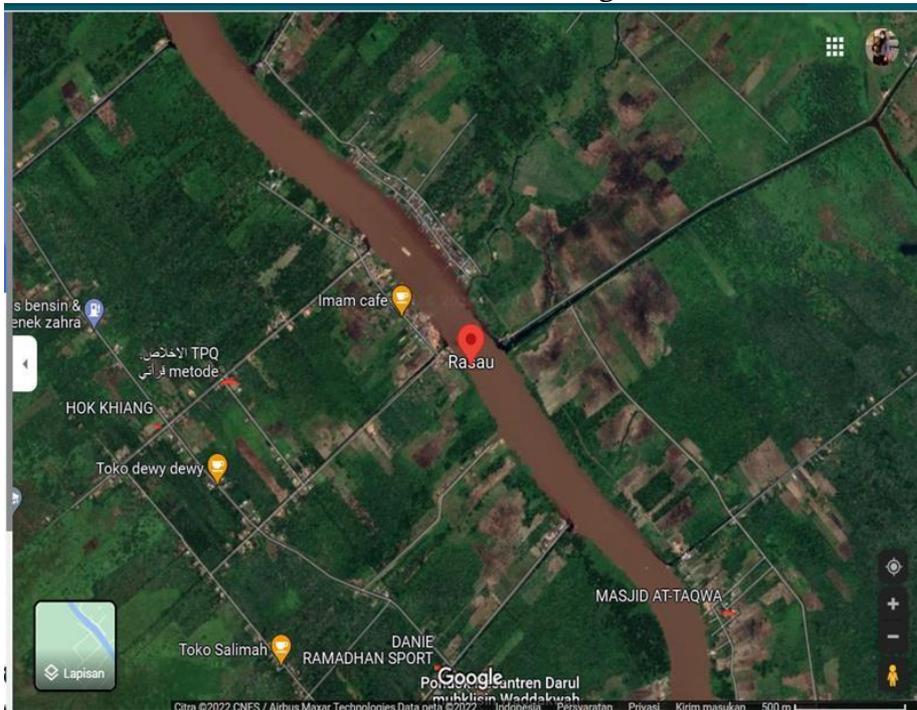
## METODE PELAKSANAAN

- A. Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat di Desa binaan Poltekkes Kemenkes Pontianak
- B. Bentuk partisipasi mitra dengan cara mendukung sepenuhnya program yang di laksanakan dan ikut andil dalam pelaksanaan demi terciptanya Masyarakat sehat Masyarakat maju
- C. Kepakaran dan Tugas Tim

NO	NAMA	JABATAN	TUGAS
1	Herlinda Djohan, SKM, M.Si	Ketua	Merancang dan melaksanakan tugas pengabmas
2	Imma Fatayati, S.Fis, M.Biomed	Anggota	Mengkoordinir dan melaksanakan tugas
3	Slamet, S.Si, M.Kes	Anggota	Menyusun kegiatan pengabmas
4	Putri Arini Salsabillah	Mahasiswa	Konsumsi
5	Hilmi Prasetyo	Mahasiswa	Dokumentasi kegiatan
6	Muhammad Dhuha Kusuma	Mahasiswa	Menyiapkan perlengkapan kegiatan

D. Lokasi Kegiatan  
Desa Rasau Jaya Umum Kabupaten Kubu Raya.

Gambar 1 Peta Lokasi Pengabmas



E. Waktu  
Tanggal 22 Juni tahun 2024

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Masih banyaknya penderita hipertensi yang dialami penduduk Desa Rasau jaya maka penulis tertarik melakukan sosialisasi dan pengelolaan Penyuluhan ke pada masyarakat tentang Hubungan Pola Diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi.

Tujuan dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk Memberikan informasi kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi materi di Dusun Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya dalam bentuk ceramah dan diskusi mengenai pentingnya kita memahami dan melakukan diet dan menghindari stress agar tidak berdampak terjadinya penyakit Hipertensi.

Manfaat dari kegiatan pengabmas ini adalah untuk memberikan pengetahuan Informasi dan wawasan bagi Masyarakat tentang Hubungan Pola Diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi di Dusun Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya demi terlaksananya Tridarma Perguruan Tinggi serta bagi penulis bagaimana pelaksanaan sosialisasi pengabdian kepada masyarakat demi terwujudnya Tridarma Perguruan Tinggi serta bagi Instansi dapat memberikan manfaat sebagai tambahan bahan referensi dan kepustakaan terutama di bidang mata kuliah Mikrobiologi serta dapat menjadi acuan bagi mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian selanjutnya.

Pada kegiatan pengabmas ini dapat terlaksana dengan hasil yang dicapai sebagai berikut terjadinya Peningkatan pemahaman mayarakat Desa Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya Tentang Hubungan Pola Diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi di Dusun Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya yang telah dilakukan Melakukan penyuluhan dilihat dari adanya antusias para warga pada saat dilakukannya penyuluhan dan terjadi imbal balik diskusi serta telah ditunjukkan pada kegiatan monev dengan membagikan kuisisioner.

Kendala yang terjadi dilapangan kami harus bisa menyesuaikan waktu kegiatan Masyarakat setempat dikarenakan faktor pekerjaan dari Masyarakat tersebut adalah lebih banyak sebagai petani sehingga kegiatan dapat terlaksana pada sore hari atau pada malam hari.

Kegiatan Pengabmas ini diharapkan dapat meningkatkan taraf kesehatan masyarakat, khususnya masyarakat mitra yang berdomisili di Desa Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya. Peningkatan kesehatan dan pengetahuan Hubungan Pola Diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi di Dusun Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Agar permasalahan yang telah dirumuskan tersebut dapat diselesaikan maka terdapat beberapa cara yang ditawarkan yaitu:

1. Perlunya terus menerus dilakukan sosialisasi tentang Hubungan Pola Diet Dengan Stres Terhadap Hipertensi di Dusun Rasau Jaya Kabupaten Kubu Raya Perlunya dukungan dari pemangku kebijakan setempat untuk dapat memberikan himbawan kepada warganya sehingga dapat memberikan motivasi bagi masyarakat sekitar untuk menjaga Kesehatan dengan cara berperilaku hidup sehat mengatur pola makan serta menghindari stres.
2. Perlunya melaksanakan pengabdian kepada masyarakat sebagai wujud dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi pada masyarakat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan dan kontribusi terhadap pelaksanaan kegiatan pengabmas ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] American Heart Association (AHA) – Scientific Position. 2007. Risk factors and coronary heart disease, AHA Scientific Position, November 24, 1-3.
- [2] Asri Werdhasari. (2014). Peran Antioksidan Bagi Kesehatan. *Jurnal Biomedik Medisiana Indonesia*, 3(2), 59–68.
- [3] International Society of Hypertension Global Hypertension Practice Guidelines. (2020)
- [4] Lisiswanti, R., & Dananda, D. N. A. (2016). Hypertension Prevention Efforts. *Majority*, 5(3), 50–54. <https://juku.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1036>
- [5] Masyarakat, F. K., & Dahlan, U. A. (2022). *Edukasi Penyakit Hipertensi Warga Dukuh Gebang Kabupaten Gunungkidul Jurnal Budimas (ISSN : 2715-8926)*. 04(02), 1–6.
- [6] Purnama, A., & Saleh, R. (2017). Perbedaan Pola Diet dan Stres terhadap Hipertensi Di Rumah Sakit. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(4), 313–321.
- [7] 313–321.
- [8] Ridwanmo, A., Fadillah, M., & Irfani, T. H. (2020). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah, Hubungan Antara Obesitas, Aktivitas Fisik dan Kolesterol Total di Kecamatan Kertapati, Kota Palembang. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(2), 96–103. <https://doi.org/10.14710/jekk.v5i2.6729>
- [9] Ridwan A, Sakinah, A.N.A., dan Sari, G.P. .2019. Surveilans faktor risiko penyakit kardiovaskuler metode skor kardiovaskuler Jakarta, di Puskesmas Sabokingking dan Puskesmas 1 Ulu Kota.
- [10] Riskesdes (2018) ‘Laporan Nasional Riskesdas 2018’, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.
- [11] Tajudin, T., Nugroho, I. D. W., & Faradiba, V. (2020). Analisis Kombinasi Penggunaan Obat Pada Pasien Jantung Koroner (Coronary Heart Disease) Dengan Penyakit Penyerta

Di Rumah Sakit X Cilacap Tahun 2019. *Pharmaqueous : Jurnal Ilmiah Kefarmasian*, 1(2), 6–13. <https://doi.org/10.36760/jp.v1i2.111>